№ 1. Warszawa 4 Stycznia 1908 r. Rok 3.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4. półrocznie Rb. 2. kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5 Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony hygienie i estetyce ciała, pielęgnowaniu urody, racjonalnej kosmetyce i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji **Senatorska 36. Telefon 40.29.** Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

№ 1. Warszawa 4 Stycznia 1908 r. Rok 3.

Warunki prenumeraty: w Warszawie: rocznie Rb. 4, półrocznie Rb. 2, kwartalnie Rb. 1. W Królestwie i Cesarstwie: rocznie Rb. 5, półrocznie Rb. 2.50, kwartalnie Rb. 1.25. Zagranicą rocznie Rb. 6. Za odnoszenie do domu dopł. się miesięcznie k. 5 Zmiana adresu 20 kop.

KOSMETYKA

Cena ogłoszeń:

Za wiersz petitowy jednoszpaltowy lub jego miejsce: Na 1 stronicy okładki 30 kop. Na innych stronicach 20 kop. Nadesłane (w tekście) 75 kop.

Numer pojedyńczy kosztuje 10 kop.

Tygodnik poświęcony hygienie i estetyce ciała, pielęgnowaniu urody, racjonalnej kosmetyce i perfumerji.

Wychodzi w każdą Sobotę.

Adres Redakcji i Administracji Senatorska 36. Telefon 40.29. Administracja otwarta codziennie od 11—3 prócz niedziel i świąt.

Redaktor przyjmuje tylko w Niedziele od 12—2. Rękopisów i listów nadsyłanych do Redakcji nie zwraca się.

Od Redakcji.

Rozpoczęliśmy rok drugi wydawnictwa. W przeciągu tego krótkiego czasu pismo nasze zdołało zjednać sobie niezwykłą poczytność oraz życzliwość i sympatje szerokiego ogółu kobiet, dowodem czego są całe setki listów życzliwych z wyrazami zachęty i uznania, jakie wciąż otrzymujemy, i niemniej obfita rubryka odpowiedzi redakcji.

Napełnia to nas otuchą i zachęca do dalszej pracy nad doskonaleniem pisma. W roku 1908 wydawać będziemy „Kosmetykę“ na dotychczasowych warunkach, lecz *ze znacznie rozszerzonym programem*.

Zadaniem „Kosmetyki“ będzie i nadal rozpowszechnianie wiadomości z zakresu hygieny i racjonalnej, na naukowych podstawach opartej, kosmetyki, które są dla kobiet sprawą aktualną, rzeczą pierwszorzędnej wagi. Pragniemy wykorzenić z umysłów publiczności wszelkie przestarzałe zapatrywania, przesądy i uprzedzenia, które niestety dotąd jeszcze zaciemniają horyzont wiedzy z zakresu hygieny nawet ludziom wykształconym.

Zadaniem „Kosmetyki“ i nadal będzie nie schlebianie próżności kobiecej, lecz pielęgnowanie zdrowia i urody zarówno u osób dorosłych jak i dzieci, to też pismo nasze obejmie w szeregu cennych, *popularnie napisanych i obficie illustrowanych* prac

całokształt hygieny i estetyki ciała, pielęgnowania urody, racjonalnej kosmetyki i perfumerji.

Poszczególne prace, poświęcone specjalnym działom i przez specjalistów opracowane, wyjaśnią w sposób *ogólnie przystępny* i dla każdego *zrozumiały* wszystko, o czem kobieta, dbająca o hygienę i piękność ciała, wiedzieć powinna. Czyniąc zadość licznym żądaniom ogółu czytelniczek w sprawie popularnego, acz na naukowych podstawach opartego sposobu uprzystępniania zdobyczy z zakresu hygieny, połączymy w pracach tych gruntowność naukową z zaletami literatury popularnej; każdą pracę cechować będzie *przejrzystość* układu i *jasność* opracowania.

Pismo nasze śledzić będzie ciągły postęp kosmetyki, celem szybkiego informowania czytelniczek o każdej nowej zdobyczy.

Rozszerzymy znacznie dział porad i wskazówek kosmetycznych, jakoteż *Odpowiedzi redakcji*, a nadto wprowadzimy nader cenny dział *informacyjny* oraz — przepisów na różne środki. Wreszcie hygiena seksualna, stanowiąca moment tak ważny w kwestji zdrowia i urody, a która była dotąd z pobudek fałszywych ukrywana przed ogółem, znajdzie na łamach pisma naszego należyte oświetlenie.

Dział sportowy, rozrywek, mód, spraw toaletowych i pokrewnych — słowem wszystko, co ma ścisły związek z hygieną i estetyką ciała, również będzie omawiane w „Kosmetyce“.

Zaprosiliśmy do udziału w piśmie szereg wybitnych specjalistów: lekarzy, lekarek, chemików, artystów i literatów.

W szeregu prac niezwykle zajmujących, jakie zamieścimy w ciągu 1908 r., wymieniamy niektóre:

1) Czy łysina jest uleczalną? 2) Dlaczego włosy przedwcześnie siwieją i jak zapobiedz temu? 3) Jak najskuteczniej zapobiedz łupieżowi i wypadaniu włosów? 4) O najskuteczniejszych środkach na porost włosów. 5) O najskuteczniejszych środkach przeciw łupieżowi. 6) Najnowsze wynalazki z dziedziny kosme-

tyki. 7) Jak barwić włosy bez pomocy farb? 8) Masaż elektryczny. 9) Faradyzacja włosów. 10) Elektroliza. 11) Usuwanie włosow i brodawek. 12) O męzkiem owłosieniu u kobiet. 13) Jak wychować zdrowe i piękne dzieci? 14) Jak pielęgnować cerę u dzieci? 15) Pielęgnowanie urody i czuwanie nad organizmem u dorastających dziewcząt i chłopców. 16) Pielęgnowanie ciała i cery w średnim i starszym wieku. 17) Jak leczyć czerwoność nosa? 18) Jak leczyć czerwoność rąk? 19) Jak najskuteczniej leczyć pryszcze i wągry? 20) Kosmetyka oczu, rzęs i brwi. 21) Przegląd i ocena najnowszych skutecznych preparatów. 22) Jak leczyć nadmierną otyłość? 23) Jak postępować należy, ażeby utyć? 24) Wybielanie skóry ciała i twarzy. 25) Leczenie plam, zaczerwienień, zmarszczek i znamion. 26) Leczenie piegów. 27) Pedicure. 28) Manucure. 29) Rozwój pięknych kształtów. 30) Z tajemnic toaletowych staroż. Rzymu i Grecji. 31) Z tajemnic toaletowych haremów wschodnich. 32) Z tajemnic toaletowych słynnych piękności współczesnych. 33) Z najnowszych tajemnic chemii kosmetycznej. 34) Hygiena perfum. 35) O wyborze kosmetyków i perfum. 36) Jak zachować wieczną młodość i świeżość cery? 37) O najnowszem i najskuteczniejszem leczeniu zniekształceń ciała. 38) O tatuowaniu skóry. 39) Fizyognomika i charakteryzacja. 40) Hygiena i estetyka stroju. 41) Gorset zreformowany, i wiele innych.

Cały szereg odczytów z dziedziny hygieny społecznej i seksualnej pod ogólnym tytułem: *„Kwestje drażliwe w oświetleniu etycznem“.* Wymieniamy niektóre:

1) Piękność kobieca w świetle teorji Darwina. 2) Co jest moralniejsze, nagość czy décolté? 3) Fizjologja cynizmu i kokieterji. 4) Pruderja i moralność. 5) Uświadamianie i współczesna literatura pornograficzna. 6) Współczesny feminizm i dawna kobiecość. 7) Perfumy jako czynnik zmysłowy. 8) Współczesny strój kobiecy jako czynnik zmysłowy. 9) Erotomani i erotomanki. 10) Narkotyki erotyczne. 11) W czem tkwi dzisiaj dla kobiet największe niebezpieczeństwo? 12) Kobieta balzakowska. 13) Ideał piękności kobiecej. 14) Potęga piękności kobiecej. 15) Czy piękność można posiąść? 16) Kiedy kobieta przestaje się podobać? 17) Jakiej broni powinna używać kobieta w walce z mężczyzną? 18) Fizjologia zmysłowości. 19) Psychologja pocałunku. 20) Pierwsza i ostatnia miłość. 21) Miłość i miłostki. 22) Panna mężatka (*demie vièrge*). 23) O t. zw. *„La beauté du diable“.* 24) Miłość bez małżeństwa i małżeństwo bez miłości. 25) Małżeństwo i zdrowie społeczne. 26) O czem każda dorastająca panna wiedzieć powinna? 27) O czem każda mężatka wiedzieć powinna? 28) Małżeństwa z „miłości“ i „dla interesu“. 29) Hygiena i etyka okresu narzeczeństwa. 30) O nadużyciach i zboczeniach seksualnych. 31) Hygiena seksualna w sile wieku i u osób starszych. 32) O wpływie sztucznej niepłodności na zdrowie i urodę kobiety. 33) Neurastenia seksualna. 34) O istotach bezpłciowych i dwupłciowych. 35) W jaki sposób uświadomiłam swą córkę o „kwestjach drażliwych?“, i wiele innych.

Zamieścimy nadto szereg barwnych feljetonów, opowiadań, nowel, humoresek i aforyzmów, osnutych na tle hygieny i kosmetyki—słowem pragniemy, aby pismo nasze, obok lektury pożytecznej i zajmującej, stało się niezbędną doradczynią i wszechstronną informatorką każdej kobiety i znalazło przystęp wszędzie tam, gdzie zrozumiano całą doniosłość racjonalnej, opartej na naukowych podstawach, kosmetyki.

Z naciskiem podkreślamy, iż pismo nasze nie jest wydawnictwem spekulacyjnem, nie opiera się ani na reklamie, ani na ogłoszeniach, i będąc zupełnie niezależnem, ma jedynie na celu dobro swoich czytelniczek, z któremi pragnie również dzielić się zyskami.

W tym celu zawarliśmy układ z pierwszorzędnemi zagranicznemi i krajowemi firmami, mocą którego

Myśli i aforyzmy.

Zebrała Anka.

Każda kobieta staje się w końcu swoją... matką. W tem ich tragedja...

A. Nowaczyński.

* * *

W społeczeństwie każdem kobieta powinna na równi z mężczyzną rozumieć, czuć, moralnie być silną i zdrową na ciele i duszy.

T. T. Jeż.

* * *

Inaczej kocha *mężczyzna*, inaczej *artysta.* Mężczyzna kocha w kobiecie kobietę, artysta zaś widzi w niej tylko pośredniczkę estetyczną, przez którą kocha... samą miłość.

A. Daudet.

* * *

Co znaczy cnota? Renan mówi, że przyroda mało się troszczy np. o cnotę niewinności. Prawdopodobnie nasze niewinne dziewice cały swój urok zawdzięczają nie swojej czystości, ale nieczystości Magdalen.

A. Nowaczyński.

* * *

O ile natury zmysłowe w miłości rzucają swą duszę całemi szmatami, w wielkich wyładowaniach nerwowych, o tyle cicha miłość składa się z bardzo drobnych, subtelnych szczegółików.

Kazimierz Daniłowicz Strzelbicki.

* * *

Kwiaty, składane narzeczonej, to hołd nie dla niej, lecz dla najszczytniejszego z uczuć ludzkich — miłości. Nawet najbardziej kochająca ręka wieńczy tu raczej pojęcie miłości, niż kobiety.

Anatol Krzyżanowski.

* * *

Kokieterja stanowi czasem cały majątek kobiety.

Mme de Stael.

* * *

prenumeratorki nasze będą mogły nabywać ze znacznem ustępstwem prawdziwie hygieniczne, skuteczne, przez nas wypróbowane preparaty lecznicze, kosmetyczne, mydła, perfumy, przybory toaletowe i t. p.

Prócz tego raz na kwartał ogłaszać będziemy dla prenumeratorek — w sprawach dotyczących hygieny i życia kobiecego — ankiety i dyskusje, uczestniczkom których przyznawać będziemy nagrody w postaci bardzo cennych upominków.

W ten sposób każda z czytelniczek nie tylko otrzymywać będzie pismo nasze darmo, lecz nadto zaoszczędzi znaczną kwotę pieniędzy przy kupnie różnych niezbędnych przedmiotów.

Ponieważ od życzliwego poparcia Sz. Czytelniczek zależy dalszy rozwój naszego pisma, więc uprzejmie prosimy o jednanie nam nowych prenumeratorek wśród znajomych. Każda osoba, która nam zjedna 4 prenumeratorki, jeden egzemplarz naszego pisma otrzyma darmo.

W celu ustalenia nakładu i zapobieżenia brakowi numerów, prosimy uprzejmie o nadsyłanie prenumeraty jaknajwcześniej. Dla uniknięcia pomyłek i nieporozumień najlepiej nadsyłać prenumeratę wprost do redakcji **Warszawa, Senatorska 36**.

W dziale ogłoszeniowym znajdą czytelnicy wykaz firm, które zaofiarowały rabat dla prenumeratorów „Kosmetyki".

Dla uniknięcia nieporozumień i omyłek zawiadamiamy, iż:

1) Rabat udzielany będzie tylko na towarach, ogłaszanych w „Kosmetyce".

2) Rabat służy tylko na czas, na jaki została wniesioną prenumerata.

3) Prenumeratorzy miejscowi otrzymują rabat za okazaniem kwitu prenumeracyjnego w sklepach, które rabat zaofiarowały.

4) Prenumeratorzy zamiejscowi mogą obstalunek przesłać do naszej Administracji, która ten obstalunek przekaże do załatwienia odpowiednim firmom.

DZIAŁ INFORMACYJNY.

MYDŁO ZDROWIA WIKTORA ASKANASA.

W szeregu mydeł toaletowych, jakie ostatniemi czasy ukazały się w handlu, na wyróżnienie zasługuje Mydło zdrowia Wiktora Askanasa. Należy ono do gatunku t. zw. mydeł neutralnych, t. j. nie zawierających nadmiaru alkalji, nie drażniących przeto skóry. Znosi je najwrażliwsza nawet skóra, to też mydło powyższe wskazanem jest zarówno u osób dorosłych o cerze normalnej, jak i u dzieci. Szczegółową ocenę tego mydła podamy w jednym z najbliższych numerów.

W życiu kobiety jest tylko jedna tragedja, to jest fakt, że przeszłością jej jest kochanek, a przyszłością — jej mąż.

A. Nowaczyński.

* * *

Dwadzieścia lat romantycznego życia robią z kobiety ruinę, ale dwadzieścia lat małżeństwa czynią z kobiety... budynek rządowy.

A. Nowaczyński.

* * *

Pruderja usiłuje niekiedy imitować moralność tak jak szkło—brylant. Nie trzeba atoli być wprawnym jubilerem, aby poznać imitację...

Alma Tadema.

* * *

Małżeństwo jest rzeczywiście strasznym ciężarem, szczególnie dla .... nieżonatego!

A. Nowaczyński.

* * *

Największa kokieterja polega nieraz na tem, aby... nie kokietować.

Ouida.

* * *

Mężczyzna pragnie być zawsze pierwszą miłością kobiety, kobieta zaś — ostatnią namiętnością mężczyzny. W tem różnica cała.

Guy de Maupassant.

* * *

Ze wszystkich póz jest moralna poza... najnieprzyzwoitszą.

A. Nowaczyński.

* * *

Kobieta, walcząca kokieterją, zmusza mężczyznę do użycia jeszcze niebezpieczniejszej broni — cynizmu.

Shaw.

* * *

Mężczyzna może być szczęśliwy z każdą kobietą, oczywiście, jeżeli jej tylko nie... kocha.

A. Nowaczyński.

* * *

Rady i wskazówki kosmetyczne.

Masaż szyi.

Niejednokrotnie zwracaliśmy uwagę, że skóra szyi różni się swą wrażliwością na szkodliwe wpływy od skóry reszty ciała. Na domiar złego, nie zwracamy uwagi na tę może najponętniejszą część ciała kobiecego, i dlatego ona więdnie często przedwcześnie. Cała hygiena szyi skupia się w myciu ciepłą lub zimną wodą, raz dziennie, poczem wyciera się ją lekko miękkim ręcznikiem, a na koniec bandażuje się ją niemiłosiernie obcisłemi kołnierzykami, szalami i futrami. To wszelako ani w przybliżeniu nie wystarcza, a nawet — rzekłbym — jest szkodliwe, bo ciepła woda powoduje wiotczenie skóry, zimna zaś — matrwotę. W skórze tedy szyi, bardziej może aniżeli twarzy, wymagana jest częsta reakcya, polegająca na przypływie i odpływie krwi, co jedynie wodą gorącą i zimną, naprzemian stosowaną, osiągnąć się daje.

Pamiętajmy atoli o tem, że jednorazowa reakcya ranna, podczas mycia twarzy stosowana, nie czyni zadość postulatom w tych warunkach, w jakich szyja pozostaje. Skoro bowiem pogrążamy ją sztucznie w martwotę, niechaj ona dozna przynajmniej dwu lub trzykrotnego pokrzepienia. Spłukujmy tedy rano, w południe i wieczór szyję naprzemian gorącą i zimną wodą, a zachowa pewnie świeżość młodocianą do późnej starości.

Nie dosyć jednakże na tem. Bardziej dbałym o swą urodę, zwłaszcza tym, których natura obdarzyła pięknemi liniami szyi, pragniemy odsłonić tajniki racyonalnych metód pielęgnowania tej ponętnej części ciała, które działają skutecznie nawet w przypadkach rozpoczynającego się wiotczenia.

Częste obnażanie szyi dla ułatwienia przewiewu skóry, ma dla jej utrzymania w świeżości doniosłe znaczenie. Nie mniej dodatnio wpływa mycie szyi mydłem. W tym kierunku grzeszymy zbyt często wobec tej części ciała, wymagającej właśnie energicznego zmywania z powodu utrudnionej perspiracyi, tudzież szczelnego przylegania do niej niektórych akcesoryów ubrania, niemal napojonych produktami przemiany materyi skóry.

Myjąc zatem szyję mydłem, nie należy poprzestać na powleczeniu jej pianą mydła, lecz byłoby ze wszech miar pożądane długo zabieg ten stosować, masując ją niejako jednocześnie.

Najpotężniejszym czynnikiem, utrzymującym szyję

Z upodobaniem spoglądam na urodziwe twarzyczki i urocze figurki warszawianek, okiem prawie znawcy oceniam grubość talii, długość stóp, wymiar dłoni... I oto głowę mą wypełniają myśli melancholijne. Te „szelmutki“ są rzeczywiście zgrabne i foremne, jak sarny, ani cienia w nich niema masywności i wybujałości, wołającej o pomstę do nieba. Jak żywe stoją mi przed oczyma wielkorękie i długostope piękności berlińskie. O, Boże, za coś tamte niewiasty tak ciężko pokarał?...

Jan Augustynowicz.

* * *

Tragiczność starości nie leży w tem, że się człowiek starzeje, lecz w tem, że starzejąc się, jest nadal młodym.

A. Nowaczyński.

* * *

Nasze matki lekceważą sobie znaczenie matek wychowawczyń. Tymczasem urodzić dziecię — to wielka i cudowna sprawa natury, ale znowu nie dyplom na wychowawczynię. Potrafi to samo byle obywatelka z rodu kafrów, czy papuasów. Może popełniam herezję, wypisując tutaj to zdanie, ale je uważam za słuszne. Myśl moja jest taka: na świecie pełno jest kobiet nie mądrych, ale za to pięknych i zdrowych. Są to sabinki, które napewno zostaną porwane. Nie wynika jednak z porwania, ażeby każda sabinka stawała się przez to skarbnicą wiedzy.

Stefan Żeromski.

* * *

Mnie nieraz na myśl przychodziło, że twórczość u kobiet nie jest dlatego słabszą niż u mężczyzn, że mózg ich zbudowany inaczej, bardziej płasko, bardziej niezdolny do samodzielnej kreacji, ale dlatego, że tu gra rolę niesłychana wrażliwość kobiet i to oddziaływanie zewnętrznego życia na ich życie wewnętrzne. Tyleśmy widzieli kobiet, prawdziwie utalentowanych, które przestały tworzyć, ledwie się zetknęły z życiem. I dlatego zawsze kobiecy geniusz będzie typem niezniszczalnym, bo nim kobiecie spreparowano mózg do refleksyi, wyczerpano jej nerwy.

* * *

Czy jaka ręka przygotowuje nas za młodu do życia? Czy idziemy w nie z odwiązanemi oczyma, może trochę chwiejnie, ale opancerzone doświadczeniem starych, nie dziwiące się niczemu? Nie. Nam dają zrazu książki wybierane i przebierane, parę niewinnych flirtów, podają nam wyprawę, mniej lub więcej bo-

w świeżości i regenerującym ewentualne zmiany przedwczesne, jest niezawodnie masaż, konsekwentnie wykonywany.

Chcąc przy pomocy masażu osiągnąć zbawienne rezultaty, musimy uwzględnić jednocześnie mięśnie dolnej części twarzy, a zatem szczęki dolnej.

Siły użyjemy przy masażu znacznej, bo chodzi nam o ugniatanie mięśni, głęboko pod skórą usadowionych. Po kilku ruchach, wykonanych na szczęce dolnej, zwracamy się do podbródka. Oparłszy palec na policzkach w okolicy uszu, masujemy podbródek, jednocześnie prawą i lewą połowę, dużemi palcami, w kierunku uwidocznionym na R. II.



R. II.

Skończywszy masaż podbródka, przechodzimy do szyi. Samodzielne wykonanie masażu szyi jest rzeczą trudną; pomoc zatem drugiej osoby byłaby pożądana.

Masaż szyi wykonywa się średnią siłą, trzema palcami, jednocześnie po obu stronach. Zabieg ten składa się z dwóch ruchów, które wskazuje niżej zamieszczona rycina.

Masuje się od góry ku strzałkom, natłuściwszy całą powierzchnię skóry odpowiednim kremem. Zawartość wosku w kremie, wyklucza z góry możność posługiwania się nim, albowiem liczne gruczoły skóry szyi wypełniają się łatwo wzmiankowanym składnikiem, co warunkuje z czasem drobne wyniosłości, przypominające gęsią skórę. Wystrzegać się zatem będziemy stosowania Cold-creamu, który—jak wiadomo zawiera dość poważną ilość wosku.

Mając na uwadze fakt, iż u przeważnej liczby kobiet bywa skóra szyi — w następstwie ciasnych, sztywnych kołnierzyków — przyżółcona, podaję niżej przepis na krem, który ma wpływ wybielający.

Rp.
Acidi borici 1,0
Lanolini anhydr. 5,0
Perhydrol gutt. V
Vasel. alb. amer. 25,0
Wyłącznie do skóry szyi i gorsu.

Po wymasowaniu szyi zostawia się przez noc krem na skórze, a rano zmywa się mydłem i gorącą wodą, poczem ochładza się zimną.

O ile wrażliwość skóry pozwala, należy ręcznikiem dość energicznie osuszyć szyję po umyciu. Do tego celu nadaje się najbardziej ręcznik płócienny.

Osobom z wrażliwą skórą, nie znoszącą żadnych kremów z zawartością składników ubocznych, a zatem ulegającą łatwo zadraźnieniu, radzę posługiwać się Euvaseliną.

---

gatą i wreszcie ...męża. I oto wszystko. Gdyby pannie do wyprawy dawano — naprzykład — pieluszki, nie uderzałby ją nagle — po ślubie — ten cały kollektywizm chłodnej rzeczywistości, praw dzikich i upadlających przeznaczeń. Nie wylewałoby jej życie za kołnierz tuziny szklanek zimnej wody. Nie miałby mąż w domu piekła, a żona... histerji.

Marya Colonna Walewska.
(*Hrabina Wielopolska*).

* * *

W starożytności Hypatja aleksandryjska, pomimo ślubu z filozofem Izydorem, zachowała czystość dziewiczą do śmierci, bo jej duch kąpał się w kryształowych zdrojach nauki; bo potrzeby intelektualne zdołały całkowicie zapanować nad potrzebą uczt natury fizyologicznej, które z kobiety uczyniły narzędzie instynktów cielesnych. Nie marzymy o tem, ażeby w przyszłości kobiety czyste, niezależne duchowo i materjalnie, były w ścisłem znaczeniu wyznawczyniami cnót Hypatji. Staną się one tylko odporne na brutalność męzką, nie będą towarem, sprzedawanym cząstkowo i ryczałtowo lub rabowanym przez bandytów. Im wyżej wzniosą się duchowo, im szersze widnokręgi potrzeb rozwiną, tembardziej znikać będą targowiska ciała, tem bardziej ustępować będzie ze świata prostytucja ślubna i nieślubna. Kobieta pójdzie ręka w rękę z mężczyzną, zawsze szlachetna i hartowna, czy to w fabryce, czy w salonie, czy na ulicy, czy w pracowni naukowej, czy w auli uniwersyteckiej; odda ona siebie tylko temu, z którym się zespoli całą swą duszą, całem jestestwem. Gdy widzę nieskończone tłumy niewieście, ciągnące po nizinach i spychane w bagniska, w których nie szaty, lecz dusze i ciała się nurzają; gdy widzę je w długim szeregu wieków cierpiące i załzawione, upadłe lub broniące się przed upadkiem, karmione okruchami życia i rozwoju społecznego; gdy następnie spojrzę w daleką przyszłość na kobietę przeczystą z odzyskaną aureolą niepokalania, pracującą około doskonalenia i szczęścia ludzkości wespół z mężczyzną, spostrzegam odkupicielkę wielowiekowych tłumów niewieścich, siewczynię miłości, sprawiedliwości i szczęścia, przed którą z czcią schylić głowę trzeba.

Zenon Pietkiewicz.

Masaż gorsu.

Masując konsekwentnie gors, wywołujemy większą sprawność mięśni piersiowych, oraz pobudzamy skórę do żywotności. Aczkolwiek masujemy tylko górną część tego mięśnia, na którym opiera się pierś, to jednak zaznaczyć możemy dodatni wpływ mięsienia gorsu na sam gruczoł sutkowy. Stąd wynika wskazanie dla masażu gorsu w okresie rozwoju biustu, jak i w późniejszym okresie.

Ze względu na częstą sposobność obnażania gorsu, pożądana jest gładka, biała i pulchna skóra na górnej części klatki piersiowej. O metodach, zdążających do nadania tej części skóry gładkości, pomówimy przy innej sposobności.

Soczystość i normalną karnacyę gorsu osiągniemy z łatwością, jeśli — obok masażu kremem wyżej podanym — przestrzegać będziemy również te wskazówki, które nadmieniliśmy przy omawianiu pielęgnowania skóry szyi.

Masaż gorsu można samodzielnie wykonać. Ze względu atoli na wymaganą znaczniejszą siłę, radzimy masować kłąbami dużych palców lub grzbietnią powierzchnią 4 palców rąk, ułożonych w pięść. Kierunek ruchów uwidoczniony jest na rycinie niżej zamieszczonej.





Mydło dziegciowe.

Mydła dziegciowe bywają zalecane przez fabrykantów do pielęgnowania cery, aczkolwiek doświadczenie nas pouczyło, że ono raczej szkodę przynieść może cerze normalnej i tłustej, aniżeli korzyść. Nie przeczymy, że w leczeniu chorób skóry oddaje ono nieraz niepospolite usługi, ale wówczas mamy przedewszystkiem na oku cierpienie chorego, a nie urodę.

Przy tłustej skórze, skłonnej do wągrów, czarnych punktów i pryszczy, jest ono wprost zgubne. Właśnie pryszcze powstają często w następstwie mycia twarzy mydłem dziegciowem.

Gors, myty mydłem dziegciowem, pokrywa się mnóstwem drobnych czarnych punktów, które sprawiają wrażenie nieczystej skóry.

Wystrzegać się należy wszelkich mydeł ciemnych do mycia twarzy, szyi, gorsu i grzbietu.

Jak długo wcierać pianę mydła w skórę?

Na pozór kwestya drobna, a jednak zależy rezultat mycia twarzy od czasu działania mydła na skórę.

Na wstępie zaznaczyć winniśmy, że proces odtłuszczania skóry pozostaje w stosunku proporcyonalnym do czasu trwania rozcierania piany mydła i do ilości użytego mydła. Im zatem dłużej wcieramy pianę i im więcej użyjemy mydła do mycia danej powierzchni skóry, tem energiczniej ją odtłuścimy.

Nigdy jednakże nie decyduje ucisk, wywarty palcami na skórę podczas mycia; przeciwnie, łatwiej odtłuszcza się skórę długotrwałemi, lekkiemi i okrężnemi ruchami.

Wynika więc z powyższych wywodów, że suchą skórę winniśmy myć bardzo krótko, tylko dla usunięcia pyłu, normalną nieco dłużej, a tłustą przez kilka minut, zależnie od stopnia nasilenia tej nieprawidłowości. Przy tłustej skórze uwzględnić musimy również ilość użytej piany mydła, bo nieznaczna ilość mydła może nie wystarczyć do zemulsyonowania obfitego tłuszczu. Wówczas należy po spłukaniu mydła z twarzy, jeszcze raz ją namydlić, celem usunięcia pozostałego tłuszczu.

Również należy mieć na uwadze te części skóry, które i w normalnych warunkach obficiej wydzielają tłuszcz. Nos zatem, czoło, skronie i broda winny być staranniej myte, niż policzki.

Na koniec wspomnieć wypada, że i od rodzaju mydła zależy skutek krótko lub długotrwałego działania jego na cerę. O tem pomówimy w przyszłości.

Dr. Luster.

Nasz konkurs.

Z 36 nadesłanych na konkurs prac żadna nie odpowiada warunkom tegoż, nie może więc ubiegać się o nagrodę. Do *względnie* najlepszych należą prace następujące:

1) Czy i kiedy należy uświadamiać młodzież w sprawach seksualnych? Godło: *„Caveant consules"*.

2) Dlaczego dziś mamy coraz mniej zdrowych i ładnych kobiet? Godło: *„Quot capita, tot sensus"*.

3) Emancypacja kobiet i kobiecość. Godło: *„Mężczyźni nie tylko etnograficznie, lecz i psychologicznie tworzą różne rasy, kobiety tylko dwie: jedną, która umie kochać, drugą — do miłośc niezdolną"*.

4) Kiedy i dlaczego starzeje się kobieta? Godło: *„Starość jest właściwie złem przyzwyczajeniem"*.

5) Kiedy i dlaczego starzeje się kobieta? Godło: *„Pełka"*.

6) Dlaczego dziś mamy coraz mniej zdrowych i ładnych kobiet na świecie? Godło: *„Pełka"*.

7) Emancypacja kobiet i kobiecość. Godło: *„O Primavera giorrenta del anno"*.

8) O niebezpieczeństwie pocałunku. Godło: *„O Primavera giorrenta del anno"*.

9) O niebezpieczeństwie pocałunku. Godło: *„Nie całuj, lecz kochaj"*.

10) W którym roku życia należy wstępować w związki małżeńskie? Godło: *„Festina lente"*.

O ile autorzy tych utworów wyróżnionych zgodzą się—prace ich mogą być wydrukowane w „Kosmetyce" *poza konkursem*, na warunkach zwykłych, t. j. za wynagrodzeniem od wiersza, podług przyjętej przez redakcję naszą normy.

Prace, nie wydrukowane, można odbierać w redakcji do dnia 1 Lutego r. b. — po tym terminie rękopisy nieodebrane będą zniszczone.

Przegląd i ocena preparatów kosmetycznych.

O mydłach leczniczych przetłuszczonych aptekarza M. Malinowskiego.

Aczkolwiek mydła są już w użyciu od czasów niepamiętnych, to jednak racjonalne ich stosowanie w życiu codziennem i w kosmetyce datuje zaledwie od lat 30, t. j. od chwili, gdy podług wskazówek dermatologów zaczęto wyrabiać t. zw. *mydła przetłuszczone*. Wybór odpowiedniego mydła jest rzeczą arcyważną, gdyż od umiejętnego wyboru zależy częstokroć wygląd cery.

Nie jest rzeczą obojętną ani rodzaj mydła, ani częstość jego użycia, a tymczasem laicy właśnie w tym kierunku popełniają najczęściej kardynalne błędy. Publiczność uznaje tylko dwa gutunki mydeł: *drogie* i *tanie*. Pierwsze — w jej pojęciu są to mydła dobre, bo imponują wykwintnym zapachem i ładnem opakowaniem; na tak ważny zaś szczegół, by mydło nie drażniło skóry — nie zwraca się zazwyczaj uwagi. Tanie mydła— w pojęciu laików — są to lichoty dla tego tylko, że ani zapachu, ani ładnego opakowania nie mają.

Nie usiłuję wcale przekonywać czytelników o bezpodstawności takich rozumowań, gdyż bezpodstawność taka jest dla każdego oczywistą, pragnę tylko zwrócić uwagę, iż jedynym wskaźnikiem przy wyborze tego lub innego mydła winny być jego zalety *hygieniczno-kosmetyczne*.

Tanie gatunki zawierają najmniej mydła, t. j. soli kwasów tłuszczowych, a są wypełnione rozmaitemi środkami, nic wspólnego z mydłem nie mającemi. Mydła kokosowe mogą do 50°/₀ wchłaniać wody, nie zmieniając swego zewnętrznego wyglądu. Mydła takie po dłuższem staniu w suchem miejscu zmniejszają swą objętość, do połowy kurcząc się.

Mydło, które skóry nie drażni, jest nieszkodliwe, to prawda, ale nieszkodliwość jest tylko warunkiem niezbędnym, nigdy zaś — zaletą. Takim samym warunkiem jest obfitość piany, poczytywana przez niektórych zupełnie niesłusznie jako *zaleta* dobrego mydła, gdy tymczasem pienienie się mydła w znacznej mierze zależy od gatunku wody i tłuszczu, użytego do wyrobu mydła.

Dobre mydło powinno udelikatniać skórę, nadawać jej mat, aksamitność w dotyku, nie mówiąc już o tem, iż musi spełniać bez zarzutu swoją czynność, jako środek par excellence oczyszczający skórę. Nie chcę przez to bynajmniej powiedzieć, że mydło jest uniwersalnym środkiem kosmetycznym — sądzę jednak, iż nie będzie w tem zbytniej przesady, jeżeli zaznaczę, iż dobre mydło jest jednocześnie środkiem *leczniczym*, oddającym znakomite usługi w chorobach skóry.

Naprzykład, w wypadkach, gdy skóra jest tłustą, lub gdy choroba mieści się w głębi, o wiele lepiej działa odpowiednie mydło lecznicze, niż maść lub pasta, gdyż środek, zawarty w mydle, przenika głębiej w skórę. Usunąć mydło z powierzchni skóry jest też o wiele łatwiej — niż maść.

Dla otrzymania atoli dobrego przetłuszczonego mydła leczniczego uważać należy, ażeby ono przyrządzone było ściśle podług wskazówek i przepisów lekarzy; nie szablon, lecz doświadczenie i praktyka powinny być brane pod uwagę. Stroną techniczną powinny się zajmować li tylko aptekarze, których wiedza fachowa i doświadczenie dają rękojmię, że przetwory ich są ściśle podług wskazówek przyrządzone.

W rzędzie wytwórców krajowych — jedno z pierwszych miejsc należy się aptekarzowi Malinowskiemu, którego przetłuszczone mydła lecznicze mają obszerne zastosowanie w najróżnorodniejszych chorobach skóry i włosów.

Mydła te przyrządzone są skrupulatnie podług wskazówek i doświadczeń, zaczerpniętych z praktyki dermatologicznej. Wyrabiane są one w ten sposób, by w zupełności odpowiadały wymaganiom naukowym, t. j. są środkiem oczyszczającym, udelikatniającym i chroniącym skórę od popękań, szorstkości i zewnętrznych wpływów atmosferycznych.

Na razie tych uwag kilka ogólnych o mydłach. O zastosowaniu tych „mydeł w praktyce kosmetycznej pomówię przy sposobności.

Dr. H. Zamenhof.

KOSMETYKA UST.

LISZAJEK WARGOWY.

Liszajek wargowy, czyli t. zw. opierzchnięcie warg bywa dość zwykłem zjawiskiem z nastaniem mrozów. Najczęściej zapadają na to cierpienie osoby anemiczne i mające suchą z natury skórę. Prócz tego noszenie woalek w porze zimowej i częste t. zw. „przygryzanie warg" powodują zazwyczaj tę przypadłość. Przygryzanie warg stało się prawdziwym nałogiem u wielu pań, które uważają ten czyn za coś takiego, bez czego żadna szanująca się kobieta obejść się nie może.

Są panie, niezłomnie przekonane, iż przygryzanie nadaje bladym wargom ten tak pożądany karmin... Próżne wysiłki, czcze nadzieje! Nałóg ten jest tak samo nieestetyczny i niehygieniczny jak... obgryzanie paznogci.

W rzędzie innych jeszcze przyczyn, wywołujących liszajek wargowy, wymienić należy: zaburzenia na tle żołądkowem, obfite wydzielanie się śliny, rozkład resztek pokarmów w kątach ust, choroby jamy ustnej, zębów i nosa, wreszcie cierpienie to może być objawem, towarzyszącym niektórym chorobom gorączkowym.

Nie mogę również pominąć milczeniem tego, przez poetów tak wychwalanego a przez hygienistów potępianego... całowania w „same usta". O błogich skutkach takiego całowania mógłbym bardzo wiele opowiedzieć, uczynię to jednak innym razem, a teraz podam sposób leczenia opierzchnięcia warg.

Najskuteczniejszem i zarazem zapobiegawczem leczeniem jest — leczenie przyczynowe, polegające na usunięciu tych wszystkich szkodliwych wpływów, które cierpienie powyższe wywołują, inaczej mówiąc, należy dbać o czystość jamy ustnej i zębów, i być correct na punkcie dyety i hygieny ogólnej.

Co się tyczy miejscowego leczenia, to przedewszystkiem pamiętać należy, iż pod żadnym pozorem nie wolno dotykać palcami a tembardziej rozdrapywać pęcherzyków lub strupów, usadowionych zazwyczaj na brzeżkach warg, w przeciwnym bowiem razie mogą nastąpić bardzo niepożądane powikłania.

Dla złagodzenia uczucia palenia i swędzenia można miejsca zajęte pokryć talkiem, po pęknięciu zaś pęcherzyków dobrze i prędko goi ten wykwit maść borna lub cynkowa.

Stosowanie t. zw. pomadek do warg powinno być zaniechane; nie należy również miejsc zajętych myć wodą i mydłem.

Dr. H. Zamenhof.

Od Administracji.

Wobec licznych zapytań zawiadamiamy, iż pozostałe jeszcze w niewielkiej ilości roczniki „Kosmetyki" z lat 1906—1907 są do nabycia w Administracji po 4 rb. 60 k., a z przesyłką pocztową po 5 r. 60 k. za oba komplety.

Nowi prenumeratorzy i nadsyłający całoroczną prenumeratę wprost do Administracji, płacą za oba komplety tylko połowę.

NADESŁANE

Redaktor i wydawca Dr. H. Zamenhof. Druk J Kamińskiego, Nowy-Świat 48. Telef. 36.46.

Główne zastępstwo na Galicję w księgarni G. Gebethnera i Spółki w Krakowie.

Główne zastępstwo na Francję, Belgję i Niemcy: Société Générale de Publicité, Paryż, 12 Boulevard de Strasbourg.

Redaktor i Wydawca Dr. H. Zamenhof. Druk J. Kamińskiego, Nowy-Świat 48, Telefon 36 46.